سونف اور الائچی، دماغ و نظر کی کمزوری اور نظام ہضم میں مفید ہیں

سونف اور الائچی



حکیم قاضی ایم اے خالد

Smart Book For Mobile Devices

سونف اور الائچی

مصنف و مولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: 23 جون 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

نٓ وَالۡقَلَمِ وَمَا یَسۡطُرُوۡنَ

سونف

بیشمار امراض کا علاج

سونف باورچی خانے کی زینت ہونے کے ساتھ ساتھ ہماری بہت سی بیماریوں کا علاج بھی ہے۔ اِس کا سب سے اہم کام کھانے کو خوشبودار بنانا ہے گڑ والے چاولوں کی ریسیپی میں سونف لازمی جز ہے یہ اپنی خوشبو سانسوں میں مہکانے کے ساتھ ساتھ بدہضمی گیس اور پیٹ درد کے ساتھ ساتھ متعدد امراض کا علاج بھی ہے۔

سونف کھانا ہضم کرتی ہے اور بھوک بڑھاتی ہے‘ جبکہ معدے کی جلن کم اور پیاس بجھاتی ہے، بینائی کی طاقت میں اضافہ کرتی ہے۔

نہ صرف پاک و ہند بلکہ دنیا بھر خصوصاً یورپی ممالک میں لوگ سونف کے جوشاندے کو ہاضمے کے لیے بہت مفید قرار دیتے ہیں۔ ایک مغربی محقق نے سونف کی پیشاب آور صلاحیت کی تعریف کرتے ہوئے لکھا کہ سونف آلات بول، گردے مثانے کا ورم دور کرنے کے لیے بہت موثر ہوتی ہے۔ اسے باقاعدہ استعمال کرتے رہنے سے گردے، مثانے میں پتھری نہیں بنتی اور اگر بن بھی گئی تو اس کے استعمال سے پتھری خارج ہو جاتی ہے۔ اس حوالہ سے طب یونانی‘ مشرقی‘ اسلامی کی مشہور دوا شربت بزوری ہزار ہا سالوں سے استعمال ہوتی چلی آ رہی ہے جس میں سونف کے بیج اور اس کی جڑ شامل کی جاتی ہے۔ یہ شربت امراض بول کے علاوہ جگر کی امراض میں بھی مستعمل ہے۔



سونف دودھ پلانے والی ماں کے لیے بھی بہت مفید سمجھی جاتی ہے۔اس کے استعمال سے دودھ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔سونف میں زنانہ ہارمون، ایسٹروجن جیسی خاصیت بھی ہوتی ہے اس لحاظ سے یہ خواتین کے لیے بہت موثر ثابت ہوتی ہے۔ایک تحقیق کے مطابق سونف کی پیسٹ چہرے پر عرصہ دراز تک لگانے سے چہرے کے روئیں دار بال کم ہوجاتے ہیں سن یاس کی تکالیف سے نجات کے لیے اطبا دیگر پیشاب آور دواں کے ساتھ سونف استعمال کرتے ہیں۔

نظر کی کمزوری کیلئے:۔

سونف، بادام، مصری ہم وزن پیس کر ایک ایک چمچہ سفوف دودھ کے ساتھ صبح وشام استعمال کریں نظر کی کمزوری دور کرنے کے لیے فائدہ مند ہے۔علاوہ ازیں میموری سیلز میں اضافہ کیلئے انتہائی فائدہ مند ہے۔حفظ قرآن کرنے والے بچوں' طالب علموں اور ذہنی کام کرنے والے افراد کیلئے بے حد مفید ہے۔

امراض معدہ کیلئے:۔

سونف 12 گرام، اجوائن 12 گرام، کالا نمک 6 گرام صاف کر کے باریک پیس لیں اور کھانے کے بعد استعمال کریں۔اس کے استعمال سے معدہ درست ہو جائے گا۔بھوک بڑھے گی اور کھانا بھی جلد ہضم ہوگا۔ہائی بلڈ پریشر والے کالے نمک کی جگہ سفید زیرہ شامل کریں۔

تبخیر معدہ' تیزابیت' السر کیلئے:۔

سونف' دھنیا خشک' طباشیر کبود' الائچی خورد ہموزن سفوف

بنالیں اور ہر کھانے کے آدھے گھنٹے بعد ایک چمچی پانی سے استعمال کریں۔اس نسخہ کے مزید فوائد یہ ہیں کہ یہ معدے کی غیر طبعی حرارت اور رطوبت کو اعتدال پر لا کر کثرتِ تیزابیت کا ازالہ کرتا ہے۔تیزابیت کی زیادتی سے جنم لینے والے عوارض مثلاً فم معدہ کے درد، سینے کی جلن، معدہ اور آنتوں کے زخم (السر) منہ کے ذائقے کی خرابی اور چھالوں کو روکتا اور ان سے نجات دلاتا ہے ۔اس کے استعمال سے خرابی معدہ سے پیدا ہونے والی منہ کی بد بو بھی زائل ہو جاتی ہے۔



سر درد و ضعف دماغ کیلئے :۔

ایک گرام سونف کو آدھے گلاس پانی میں خوب گھوٹ لیں، اس میں شکر اور سفید مرچ کا سفوف شامل کر کے صبح و شام پیئیں، اس سے سر کے درد اور چکر و ضعف دماغ میں افاقہ ہوگا۔

نزلہ و زکام کیلئے :۔

نزلہ زکام کے لیے سونف اور ملٹھی ہر ایک پانچ گرام کوٹ کر آدھ کلو پانی میں بھگوئیں اور 6 گھنٹے بعد جوش دیں، آدھا رہ جائے تو چینی ملا کر صبح شام پیئیں۔

دمہ و کھانسی کیلئے :۔

سونف اور سوما کلپا ہر ایک پانچ گرام ایک گلاس پانی میں جوش دیں آدھا رہ جائے تو شہد ملا کر پلا دیں۔ ہر قسم کی کھانسی اور دمہ میں مفید ہے۔

دل کی طاقت کیلئے :۔

سونف 5 گرام، الائچی سبز 3 عدد، سونٹھ 2 گرام، دار چینی 2



گرام،خولنجان 2 گرام۔تمام دوا کو چائے کے قہوہ کی طرح تیار کر کے صبح وشام پئیں۔یہ دل کو قوت و فرحت دیتی ہے ۔تھکاوٹ دور ہو طبیعت چاک و چوبند ہو جائے گی۔

ایام کی بے قاعدگی کیلئے:۔

سونف‘میتھرے اور گڑ ہر ایک پانچ گرام لے کر پانی میں جوش دے کر نیم گرم پینے سے ایام خاص کی بے قاعدگی دور ہو جاتی ہے۔ گڑ کی جگہ شہد یا چینی بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔جن جوان سال لڑکیوں کو ایام کے دوران تھکاوٹ‘ کمر درد اور چڑ چڑے پن کی

شکائت ہوان کیلئے یہ نسخہ بہترین ہے۔

فوڈ پوائزننگ اور اسہال کیلئے:۔

آدھا چمچ سونف، چند پودینے کے پتے، دوہری الائچی اور ایک انچ پیاز کا ٹکڑا ایک گلاس پانی میں ڈال کر پکائیں، جب آدھا کپ رہ جائے تو قہوے کی طرح پی لیں۔ یہ دست اور الٹی و متلی میں بے حد مفید ہے۔☆☆

چھوٹی الائچی

اور بڑے فائدے

سبز الائچی پاک و ہند سمیت ایشائی ممالک میں گھروں میں عام مستعمل ہے اس کے بے شمار فوائد ہیں ریاست میسور کی الائچی بہترین ہے مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم خشک ہے۔ گازرونی کے نزدیک اس کا مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔ شیخ الرئیس کے نزدیک گرم و خشک درجہ سوم ہے۔ دنیا کے تقریبا تمام ممالک میں یہ پائی جاتی

ہے۔ اردو اور ہندی میں اسے چھوٹی الائچی یا سبز الائچی اور انگریزی میں کارڈاموم (Cardamom) کہتے ہیں۔ افعال و خواص کے حوالہ سے سبز الائچی محلل، ملطف اور محلل ریاح ہے۔ چھوٹی سی الائچی بڑے بڑے فائدے رکھتی ہے جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

نظام انہضام : کھانے کے بعد سونف اور الائچی کے ہموزن مرکب کا استعمال کھانے کو ہضم کرنے میں بے حد مددگار ہے۔ موٹاپے اور پیٹ بڑھنے میں فائدہ مند ہے، مقوی معدہ ہے یہ تیزابیت کو ختم کرتی ہے۔ خوابیدگی کے خمار کو کم کرتی ہے جبکہ معدے میں پانی کی مقدار کو کنٹرول کرتے ہوئے ریاح پیدا ہونے سے روکتی ہے۔ بدہضمی سے ہونیوالی گیس اور سر درد کیلئے سبز چائے میں الائچی ڈال کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔

تیزابیت معدہ : الائچی معدے میں موجود لعابی جھلی کو مضبوط بناتی ہے، اس لئے یہ تیزابیت کیلئے اکسیر ہے۔ اس کو چبانے سے



منہ میں بننے والے لعاب میں بھی اضافہ ہوتا ہے، جو خوراک کو ہضم کرنے میں بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔ السر کی بیشتر اقسام میں بھی فائدہ مند ہے۔ تبخیر اور السر میں اس کا درج ذیل مرکب انتہائی مفید ہے۔

سفوف تبخیر: سبز الائچی، سونف، طباشیر کبود انڈیا، کشنیز ہموزن سفوف بنالیں اور ایک چمچ چائے والا ہر کھانے کے بعد استعمال کریں۔

ہیضہ: ہیضہ اور دست آنے کی صورت میں الائچی کا عرق پلانا بے

حد مفید ہے۔

اسہال وضعف امعا: الائچی خورد دافع اسہال اور کمزوری امعا میں بے حد مفید ہے۔ اس کے لیے الائچی خورد تین گرام طباشیر تین گرام مصطگی رومی تین گرام اور چینی نو گرام ان تمام ادویہ کو پیس کر سفوف تیار کریں اور آدھا چمچہ چائے والا ہمراہ پانی دن میں دو تا تین بار استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔

سانس کی بدبو : اگر آپ کے سانس کی بدبو ہزار کوشش کے باوجود بھی ختم نہیں ہوتی تو الائچی استعمال کریں یہ اینٹی بیکٹریل خصوصیات کی حامل ہے اور اس کی تیز خوشبو منہ کی بدبو دور کر دیتی ہے۔ یہ نظام انہضام کو بہتر بناتی ہے اور منہ کی بدبو کی ایک بڑی وجہ نظام انہضام کی خرابی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ سبز الائچی دیگر اورل ڈیزیز منہ کے السر، منہ کے چھالے، خناق، ٹانسلز وغیرہ میں زرور دیا لگانے کی ادویات میں مستعمل ہے۔

پسینہ کی بدبو: سبز الائچی کا سفوف آدھی چمچ صبح نہار منہ مسلسل

استعمال کرنے سے پسینے کی بدبو کو خوشبو میں بدل دیتی ہے۔

نظام تنفس : الائچی پھیپھڑوں میں خون کے دورانیہ کو بڑھا کر نزلہ، زکام، کھانسی، دمہ کے امراض میں آرام پہنچاتی ہے جبکہ بلغم کو باہر نکالنے کیلئے بھی انتہائی مددگار ہے۔

ڈیپریشن، اسٹریس و دیگر دماغی امراض: سبز الائچی Antidepressant صلاحیت رکھتی ہے اس کے آدھی چمچ پاؤڈر کو دن میں دو تین بار کھانے سے ڈیپریشن، اسٹریس اور دیگر دماغی ونفسیاتی امراض میں فائدہ ملتا ہے۔



دل کی تیز دھڑکن (خفقان) بلڈ پریشر وامراض قلب : چوں کہ الائچی میگنیشیم، پوٹاشیم اور کیلشیم کے مرکبات سے بھرپور ہوتی ہے اس لئے یہ خون کے الٹرولائٹس کیلئے صحت کا خزانہ ہے۔ یہ اجزا دوران خون کو بہتر بنانے میں اور بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتے ہیں۔ سبز الائچی خفقان اور دیگر امراض قلب میں بھروسے کی چیز ہے۔

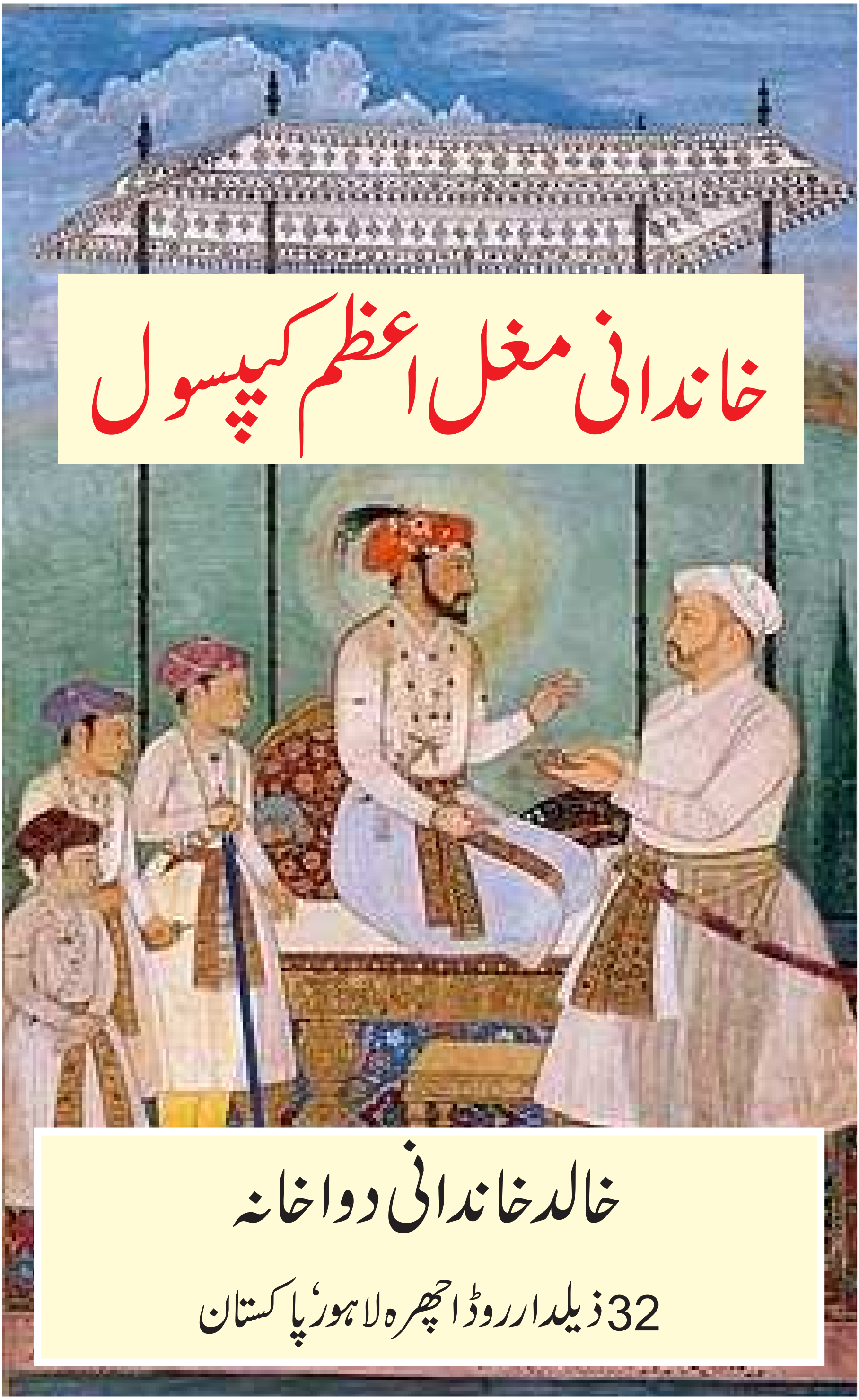
خون کی کمی : الائچی کے بنیادی اجزا میں آئرن، کاپر اور وٹامنز سی کے علاوہ ایسے وٹامنز موجود ہوتے ہیں کہ جو خون کے سرخ جرثوموں کی افزائش کیلئے بے حد مددگار ہوتے ہیں اور اینیما کی بیماری کیخلاف ڈھال ثابت ہوتے ہیں۔

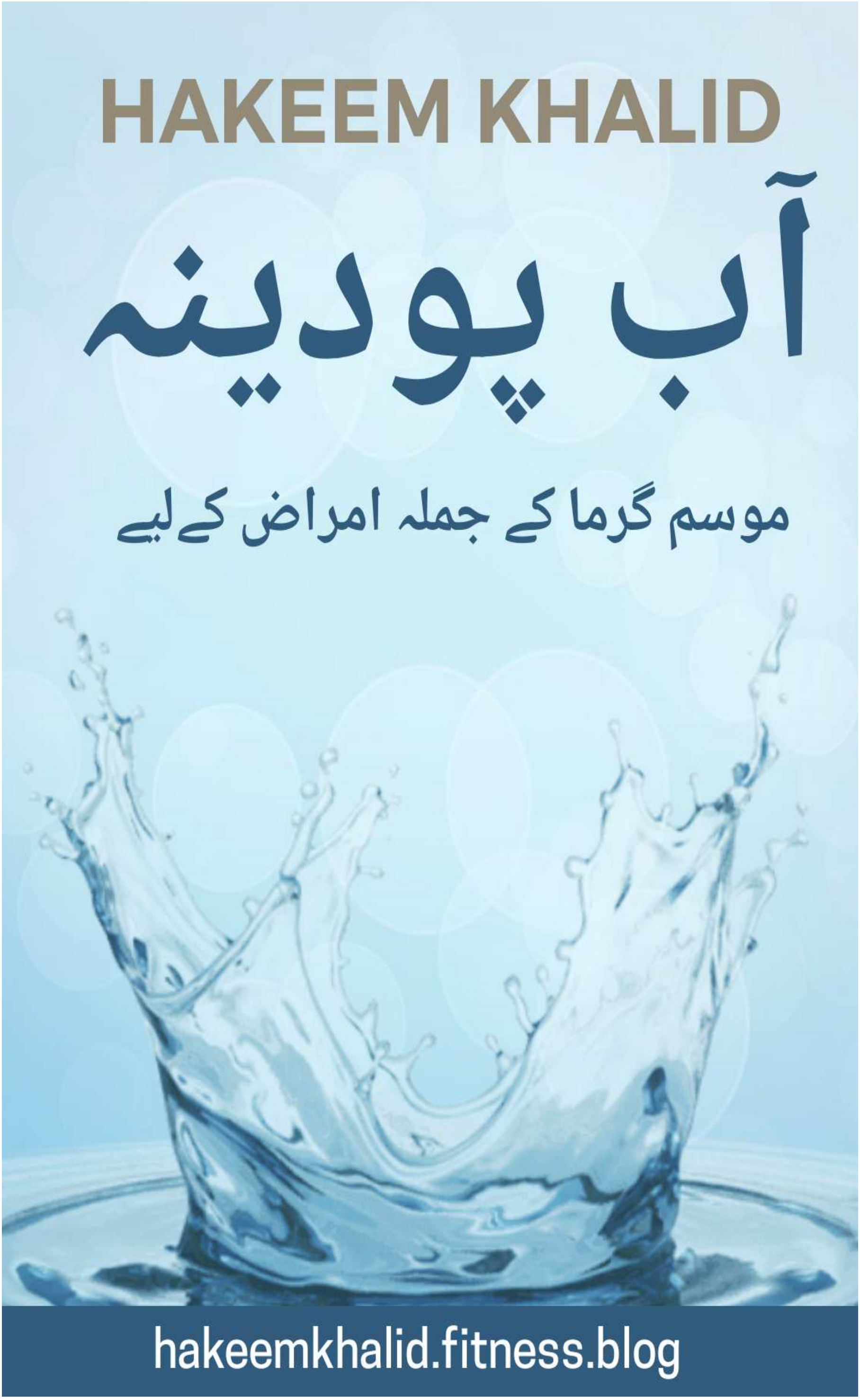
زہریلے مادوں کا تدارک : الائچی معدنیات سے بھی معمور ہوتی ہے جو کہ جسم کے زہریلے اور فاسد مادوں کو ختم کوتی ہے، انہیں جسم سے خارج کرتی ہے، حتی کہ کینسر جیسے موذی مرض سے بھی بچاتی ہے۔



نظام تولید : الائچی ایک طاقتور محرک ہے، جو جنسی صلاحیتوں میں اضافے کے ساتھ ساتھ نظام تولید کو بھی بہتر بناتا ہے۔ یہ نہ صرف سرعت انزال جیسے امراض کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے بلکہ تولیدی اعضا کو طاقت دیکر ان کے افعال کو طوالت بخشتی ہے۔

سبز الائچی بہترین اینٹی کینسر، اینٹی آکسیڈینٹ اور Anti-inflammatory ہے۔ اس میں موجود وولاٹائل ایسینشل آئلز بیکٹیریا، وائرسز اور فنگس کے فروغ کو روکتے ہیں۔ ☆☆


خاندانی مغل اعظم کیپسول
خالد خاندانی دواخانہ
32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور' پاکستان


HAKEEM KHALID
آب پودینہ
موسم گرما کے جملہ امراض کے لیے
hakeemkhalid.fitness.blog



HAKEEM QAZI M.A KHALID

03034125007
03334222129

hakeemkhalid.fitness.blog

Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.